ケンミン食品株式会社

たらこと高菜の焼ビーフン

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：645kcal　塩分：5.9g

九州で大人気のたらことピリッと辛い高菜を使った焼ビーフンです！
お弁当のおかずやお酒のアテにもぴったりの味付けですよ。

【管理栄養士のレシピ】
たらこや高菜などのパンチのある味付けの具材と一緒に炒め合わせます。
まるでごはんと一緒に食べるような、シンプルな焼ビーフンに仕上げました。
具材のうま味が強い分、ビーフンの量を少し多めにしているので（通常50ｇ）、具材のうま味が移った めん だけでも楽しめますよ♪

使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

お米100%ビーフン：1/2袋（75g）
豚ばら肉：30g
たらこ：1腹（2本）
ごま高菜：30g
たまねぎ：50g
鶏がらスープの素：小さじ2/3（1.7g）
米油：大さじ1/2（6ｇ）

作り方

（1）
たらこは薄皮をとっておく。
たまねぎは7㎜程度の粗みじん切りにし、豚ばら肉は細切りにしておく。

（2）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつした火加減で4分ゆでる。
ゆであがったら水洗いをして、ビーフンを絞ってしっかりと水気を切る。

※水切り後、少量の油をからめると、めんがほぐれ、調理しやすくなります。

●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説

（3）
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、たまねぎを焦がさないように炒める。

（4）
たまねぎに透明感が出てきたら、豚ばら肉・1/4量のたらこを加え、火が通るまで炒める。

（5）
フライパンにゆでたビーフン・ごま高菜を加え炒め合わせてから、鶏がらスープの素で味付けをする。
※お好みで塩こしょうで調整する。

（6）
お皿に盛り、残りのたらこをお好みでトッピングしてお召し上がりください。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.